



## МЕНЮ

26 мая 2026 г.

### Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2011	2/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	2,78	3,08	19,54	116,81	0,00
2011	3/13	ХЛЕБ С СЫРОМ	40	6,85	4,86	38,16	224,80	0,17
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,88	0,54	3,46	22,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>10,51</b>	<b>8,48</b>	<b>61,16</b>	<b>364,51</b>	<b>0,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	23	ЯБЛОКО	208	0,81	0,81	19,77	94,80	8,32
<b>Итого</b>			<b>208</b>	<b>0,81</b>	<b>0,81</b>	<b>19,77</b>	<b>94,80</b>	<b>8,32</b>
<b>Обед</b>								
2011	21/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	50	0,64	4,90	3,64	61,24	1,53
	31/2	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ	160	1,42	4,50	9,14	83,27	5,14
2011	4/7	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	6,99	0,42	3,02	44,19	0,83
2011	45/3	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	110	2,65	2,76	27,89	146,93	0,00
2011	1/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	40	0,01	1,60	0,41	16,06	0,00
2001	233	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,00	0,00	19,23	76,88	13,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>14,92</b>	<b>14,61</b>	<b>83,89</b>	<b>527,49</b>	<b>21,10</b>
<b>Полдник</b>								
2011	18/3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,37	4,44	14,12	107,13	11,50
2011	6/12	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	60	0,97	8,49	4,23	97,59	0,02
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,15	0,00	7,24	29,52	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>6,81</b>	<b>13,26</b>	<b>63,75</b>	<b>403,17</b>	<b>11,52</b>
<b>Всего</b>				<b>33,05</b>	<b>37,16</b>	<b>228,57</b>	<b>1 389,97</b>	<b>41,11</b>

*Дж*